مختصر كتاب : اعمل أقل .. تنجح أكثر

تأليف : إيرني زيلنسكي

ترجمة : آمال الأثاث وفاميا عبعوش

عرض واختصار : هدى عبد الرحمن النمر

المختصر المفيد

hmisk.wordpress.com

قد يكون الثمن الذي ستدفعه أثناء بحثك عن الشهرة والثروة أكثر بكثير مما يمكنك تصوره يوما، ففيما أنت تكرس وقتكومالك وطاقتك لمشاريع جمع المال، قد تضطر إلى التضحية بملذاتك ووسائل راحتك. وعندما يصبحجني المال الهدف الأساسي في الحياة تفشل النشاطات الاجتماعية والنزهات العائلية والهوايات الخلاقة . وليس ذلك فحسب ، بل إن الركض وراء هذ الهدف قد يجعلك زوجا مقصرا وأبا سيئا. حتى إن الإغراء بأن تصبح غنيا قد يؤثر فيك ويجعلك تسئ إلى قيمك واستقامتك. هل أنت مستعد لدفع أي ثمن من هذه الأثمان؟ العمل ثماني عشرة ساعة باليوم بينما غيرك من الناس يعمل ست أو سبع ساعات لهو سعر كبير تدفعه لقاء شيء لن يؤمن لك الساعدة التي تتوقعها في النهاية.

عليك كإنسان عاقل أن تنتبه لأقصر الطرق المؤدية إلى النجاح. ولو سألت نفسك ما هو الطريق المختصر لقلت لك أن تفكر فيما يعنيه النجاح لك. في النهاية أنت تجعل نفسك ناجحا أم غير ناجح بحسب الطريقة التي تحدد فيها النجاح. مما لا شك فيه أن أكبر غلط يرتكبه الناس هو فشلهم في تحديد معنى النجاح بالنسبة لهم. هل تستطيع على وجه الدقة أن تحدد الفرق ما بين تعرفك للنجاح وما بين التعريف المعتاد المرتبط بالشهرة والثروة؟ إذل لم يكن لديك تعريفك الخاص فهذا يعني أنه ليس عندك أهداف متميزة أو أحلام تسعى لتحقيقها.

تأكد أنك لن تشعر بالسعادة والرضا إلا إذا حققت شيئا مهما وينبغي أن تكون المخاطرة وبذل المجهود جزءا من السعي للوصول إلى النتائج التي تمنحك الشعور بأنك أنجزت شيئا حقيقيا. والجوهر في هذا أن تحدد أهدافا صعبة بعض الشيء بحيث تشكل نقطة تحول في حياتك على أن تكون هذه الأهداف متواضعة إلى الحد الذي يمكن فيه تحقيقها. ففي النهاية، لو حددت أهدافا متوسطة الصعوبة واستطعت تحقيق معظمها ، لكان ذلك أفضل بكثير من تحديد أهداف صعبة جدا لن تستطيع أن تبلغ أيا منها. يستحسن أن تأخذ في الحسبان كل أوجه حياتك وأنت تحدد ما يعنيه النجاح لك، مع الحرص على التفاصيل الدقيقة حرصا شديدا. فمن الضروري أن يشمل النجاح كل الأشياء التي تجعلك سعيدا في الحياة. أما هذه الأشياء فهي العمل الهادف والصحة الجسدية والعقلية والروحية والصداقة والحب والإحساس بالأمان وراحة البال والحصول على وقت فراغ كبير.

النجاح بالنسبة لي هو أكثر من مجرد الحصول على وقت فراغ كبير. إنه أيضا عبارة عن حسن استغلال هذا الوقت، من الناحية المادية أنا أعتبر النجاح الحقيقي هو القدرة على إدارة المال بحكمة حتى لا أعاني من صعوبات مادية. وهذا يعني أن أجني المال من أجل شراء اللوازم الضرورية في الحياة. وأن أجني بعض المال الإضافي من أجل إنفاقه على بعض الكماليات (التي تختلف من شخص لآخر).

من المهم أن تكون صادقا مع نفسك . فلو راقبت حياتك عن كثب لأدركت أنبعض الأشياء التي تريدها في الوقت الحاضر وتسعى وراءها بحماسة قد تكون أقل أهمية لسعادتك. ومن جهة أخرى ، هناك أشياء تهملها في الوقت الحاضر ، ولكنها ضرورية لتشعر بالشلام الداخلي والرضا عن نفسك. إذاأردت أن تحول حياتك إلى الأفضل فقد تحتاج إلى تغيير علاقاتك مع المال والممتلكات المادية والوقت والعمل والنشاطات الترفيهية وعلاقتك مع الناس أيضا.

الهدف إذا بتعريف أبسط هو الحصول على بعض ما تريده من الحياة بدون الشعور بالقلق والضغط النفسي الشديد . اختر عددا معقولا لساعات العمل ، قد يكون ثماني ساعات باليوم ، أو ربما ساعتين أو ثلاث . وبعد ذلك تأكد من تقديم أفضل ما لديك خلال هذا الوقت – لا أكثر ولا أقل . أنا لا أحب أن أعمل أكثر من خمس ساعت باليوم ولكنني عندما أعمل تجدني عاملا مجدا . وأنا أحاول دائما أن أعطي أفضل ما عندي.

ملايين الناس في العالم يستطيعون بلوغ أهدافهم بمجهودهم الشخصي ، أنا استكعت ذلك ويمكنك أنت أيضا ان تنجح بجهدك الخاص . قد لا يكون سهلا الحصول على ما تريد ، في الكتب وحدها هناك مخزن هائل من المعرفة يمكن لأي كان الاستفادة منها . فالجواب عن أي مشكلة قد تتخيلها موجودة في مكان مافي إحدى المطبوعات وما عليك إلا إيجاده . عندما بدات العمل في مجال الكتابة لم يكن لدي أدنى فكرة عن كيفية نشر أي كتاب، فكل ما احتجته آنذاك هو معرفة فن الكتابة ، وكيفية نشر الكتاب بنفسي وكيفية بيع حقوق كتبي إلى الناشرين وابتداع طريق لتسويق كتبي ، وكنت قادرا على تعلم ذلك كله عبر قراءة الكتب.

يذكر علماء النفس أن معظم الناس لا يحاولون تفعيل قدراتهم الكامنة كلها وليس ذلك فحسب بل إن معظم الناس لا يعرفون قدراتهم حتى .إن عدم معرفتك لقدراتك هو هو الطريقة المؤكدة ملنع نفسك من الحصول على ما تريد. في هذا الإطار أنا أعرف حدودي ككاتب ، فقدراتي لن تصل أبدا إلى قدرات برناردشو أو إلى أي كاتب آخر من الكتاب الذين نالوا جائزة نوبل . ولكني لن أسمح لحدودي هذه بإيقافي عن كتابة الكتب التي أستطيع كتباتها ،وبغض النظر عن رسوبي ثلاث مرات متتالية في اللغة الإنجليزية في سنتي الجامعية الأولى ، أعرف أنني قادر ككاتب على إنجاز أكثر من ملايين الناس الذين يملكون قدرة في اللغة تفوق قدرتي بثلاثة أضعاف . أنا أعلم أن معظم الموهوبين الذين يرغبون في المتابة هم إما خائفون خوفا شديدا من الفشل ، أو منغمسون في نشاطات الحياة العبثية بحيث يعجزون عن محاولة تأليف كتاب .

لعلك ككثيرين من الناس عندما قرأت لائحة الكتب الأكثر مبيعا فكرت قائلا: "بإمكاني أن أكتب أفضل من هذا" . نعم ، لربما بإمكانك ذلك ، فلماذا لم تفعل إذن؟ ينطبق هذا أيضا على أي إنجاز قام به شخص ما وأنت قادر على تقليده أو التفوق عليه ، لاسيما إذا كنت راغبا في تحقيق شيء ما في هذا المجال تحديدا ولم تقم به ، بانكفائك هذا والتحدث عما كان يمكنك أن تنجزه تبخس نفسك حقها . على الرغم من أنه ليس لدى معظم الناس دافع قوي للاستفادة من مواهبهم وطاقاتهم إلا أن عددا كبيرا منا ليس كذلك . فأن تكون في الفريق الأخير سيحمل لك كثيرا من الشعور بالسعادة والرضا . أما إذا اخترت ان تكون في الفريق الأول فسيجلب ارتفاعا في ضغط الدم وسيكفل لك البقاء حيث أنت. قد يحصل الأشخاص المنتظرين على أشياء ولكنها الأشياء التي لم يعبأ بها أولئك الذين يعملون لشق طريقهم .

يبالغ معظم الناس في تقدير قيمة العمل الشاق للحصول على الغنى والسعادة . إن معظم الناس مشغولون بكسب رزقهم إلى الحد الذي لا يجعلهم يجنون أي مال . إن معظم الناس مشغولون بأعمالهم التي تتطلب منهم الكثير وهي غير مثمرة وبأنشطة ما بعد العمل التافهة بحيث لا يقدرون على تخصيص بعض المجهود الخلاق الأقل تطلبا للجهد والأكثر فعالية لكسب المال . إن معظم الناس في المجتمعات الحديثة يخصصون وقتا كبيرا لحياتهم العملية ولا يخصصون وقتا كافيا لحياتهم الشخصية ، والسبب أن

العديد من العاطلين من العمل يملكون وقت فراغ لفعل أي شيء سوى العمل . يقول ستيفان م. بولن المستشار المالي : "إن عليك أن تنسى مسألة الشعور بالرضا المهني وأن تعتبر عملك في الدرجة الأولى مصدرا للدخل المادي فحسب" . إن اتبعت استراتيجية بولن ، عرضت نفسك للفشل مهنيا .وإذا اتخذت مهنة لا تمتعك ، فسترضى بما هو أقل بكثير مما تستحق . ولا يخفى عليك أن الناس الأكثر نجاحا وسعادة على المدى الطويل هم الذين يحبون عملهم الذي اختاروه.

إذا ضحيت بسعادتك الحالية من أجل عمل تافه ، فيحتمل ألا تجد لاحقا أبدا الفرصة للشعور بالسعادة الحقيقة والرضا عن النفس . كلما طالت المدة التي يشعر الناس فيها بالتعاسة في أعمالهم ، كلما صارت التعاسة أمرا اعتياديا . وبعد فترة وجيزة ينسون كيف يكون المرء سعيدا ، ويعتقدون أن ما يشعرون به من تعاسة طبيعي تماما . عليك أن تتجنب هذا الوضع وإلا بقيت تعيسا غير راض عن حالتك إلى آخر العمر ، وتصبح حالتك شبيهة بالعديد من أصحاب المهن ذات الدخل المرتفع!

في إحدى كتب مارك ألبيون يستشهد بدراسة تابعت 1500 خريج جامعي في حقل إدارة الأعمال . جاء في الدراسة أن 245, 1 خريجا من هؤلاء وهم دفعة العام 1960كانت الأولوية عندهم تأمين مدخول جيد ليستطيعوا القيام بعمل يريدونه فعلا لاحقا . أما 255 خريجا الباقون فقرروا السعي وراء ما يحبون على أل أن أن يكون المال أحد مكتسابتهم . 101 من هؤلاء الخريجيين أصبحوا من أصحاب الملايين في العام 1980 ، واحدمنهم فقط كان في المجموعة الأولى!

لو خير الناس بين الحلم الغالي والاستمرار في الحياة الطاحنة لاختار المعظم الحياة الطاحنة . فهم يتحملون الرؤوساء الاستغلاليين وظروف العمل السيءة والوظائف المملة التي لا مجال للطموح فيها ، لأن إيجاد عمل أفضل يتطلب وقتا وطاقة. وليس ذلك فحسب بل إن السعي وراء الحلم المهني يتطلب مخاطرة وتغييرا ، ومعظم الناس يجدون أن من الأسهل لهم البقاء على ما هو مألوف ، حتى لو لم يكن هذا المألوف يقدم لهم أكثر من الضجر والعمل الشاق.

قد تدرك أنك قادر على أن تعيش عيشة هادفة وغنية وسعيدة أكثر إذا قمت بتغييرات هامة في حياتك . ولكن المشكلة أنك منذ البداية أرجأت القيام بهذا التغيير لأنك تنتظر اللحظة المناسبة والظروف المواتية . والواضح أنه ليس هناك لحظة مواتية : إن انتظار أن تتحسن الأمور يضمن لك عدم تحسنها. أن تبدد حياتك وأنت تتوقع أن تحقق في المستقبل القريب حلما طال انتظارك له لهو في الواقع إساءة كبيرة لنفسك . فذاك المستقبل قد لا يأتي أبدا ، وإن لم يأت فلن تحصل أبدا على الشعور بالرضا من الأشياء التي نويت أن تنجزها – سواء أكانت أحلام حياتك المهنية تشمل الشهرة أو العمل الخلاق أو المغامرة فاعلم أن هذا اليوم الحاضر هو الوقت لتبدأ بتحقيق أحلامك .

فلأننا نتغير باستمرار كبشر ، فالذي يحدث أن أولوياتنا تتغير أحيانا بدون أن نعي ذلك بالكامل . من هنا ينبغي أن يكون التقويم عملية مستمرة للتأكد من أن حاجاتنا مؤمنة وللتأكد أيضا من أننا راضون عن عملنا .

لعلك منذ زمن بعيد قد قررت مثلا أن رغبة قلبك تكمن في أن تصبح محاميا جنائيا ، أم اليوم فقد أدركت أن ما تريده حقا هو أن تكتب روايات الخيال العلمي . أو ربما كان هدفك يوما أن تجمع أكبر قدر من المال ، ثم أدركت اليوم أن بحاجة إلى شيء أهم من ذلك وأسمى ، ولكن الوضع المثالي هو أن تقوم بعمل يحدث فرقا في العالم وأن تقوم بأشياء تسعدك وتمتعك وأن تستخدم مواهبك المكنونة . ومهما كانت أحلامك عليك أن تطلق القوى الكامنة التي ستوصلك إليها ، فكلما أرجأت السعي وراء

الحلم المهني الذي يرضيك ، أصبح الوقت عدوك ، فلو بقيت منتظرا الوقت المناسب لسرق الوقت أحلامك . لا تنس أبدا أن بإمكانك الحصول على مزيد من المال ولكن ليس مزيدا من الوقت .

بعد سنوات عندما تفكر مليا في حياتك ستندم لأنك لم تكسب معيشتك من الرسم أو العمل الفني على الكمبيوتر أو اللعب مع الأطفال أو بناء الأشياء والسفر إلى مدن جديدة أو تشجيع الآخرين على الوصول إلى قمم جديدة . قد يؤلمك قليلا أن تكتشف أن حلمت فقط بحياة مثيرة مفعمة بالإبداع والحيوية. لا ، بل هذا الاكتشاف قد يؤلمك كثيرا . إن الألم الناتج عن عدم تحقيق الأحلام قد يكون أسوأ ألم تعاني منه على الإطلاق .

ولكن انتبه إلى أن الأمر ليس سهلا ، متع نفسك في الوقت الحاضر قدر ما تستطيع ولكن اعلم أنك ستعيش أوقات عصيبة.قبل أن تحقق أحلامك وتوصل إلى عيش حياة مريحة ، قد تضطر إلى أن تعمل في مجالك براتب زهيد ، وأن تتحمل المهام غير المرغوب فيها والأوضاع المزعجة . ولعلك ستضطر أيضا إلى العمل بعض الساعات الإضافية ، فالنجاح له ثمن كما تعلم ، المهم أن يستحق دفع ذلك الثمن لأجله . عندما تسعى وراء حلم حياتك ستكتشف كما اكتشفت أنا أن بناء حياة تستحق أن تعيشها قد يكون صعبا أحيانا. إذ إنه عليك أن تدفع الثمن من أجل الحصول على مهنة مريحة مربحة ذات هدف . وهذا يعني أن عليك أن تكرس نفسك كليا من أجل ذلك الهدف . تأكد أن دفع الثمن ليس بالأمر اليسير ، ولكنه أحمد عاقبة من عدم دفعه على الإطلاق!

إليك مبادئ الإبداع التي تشكل أساس كتابي : "The Joy of Thinking Big"

1. اختر أن تكون مبدعا
2. استمتع بما تفعله وامرح كالأطفال
3. اعتبر مشاكلك فرصا ولا تخشى المجازفات
4. تجرأ وكن مختلفا
5. فكر بطريقة خلاقة وغير اعتيادية
6. عش في اللحظة الراهنة وكن عفويا
7. تحد القواعد التقليدية والأفكار المسبقة
8. كن صبورا ومثابرا

يحصل بعض الناس على الشعور بالأمان من خلال العمل الثابت ، وساعات العمل الطبيعية ، والأعمال الواضحى الشروط ، والمهام المحددة ، والمستقبل الذي يمكن التكهن به . هؤلاء الأشخاص يحتاجون إلى دخل ثابت ومنظم ، ويستقرون في وظائف تؤمن لهم الدخل الشهري الثابت ، مع بعض الزيادات المتواضعة بين الحين والآخر . وهم لا يعلمون طبعا أن التشبثأي وظيفة لا يجلب لهم الشعور الفعلي بالأمان .فالوظائف لم تعد مضمونة اليوم كما كانت من سنوات . قد تساعد الوظائف على دفع الفواتير المستحقة ، إما إذا فقد المهوسوون وظائفهم فإنهم يفقدون معها شعورهم بالأمان . لا عجب إذن من مقولة "الشعور بالأمان هو الموت" . فهؤلاء الساعين إلى الأمان يبرهنون أكثر من غيرهم أن "القلق" بشأن تأمين الحياة لا يتفق وحياة مزدهرة مطمئنة.

إن المقصود بكلمة"أمان" هو حالة داخلية مستقرة ، لا علاقة لها بمقدا المال الذي يجنيه المرء . وبناء على هذا التعريف الصحيح للكلمة ، فإن الذي يشعرون بالأمان هم أؤلئك المبدعون غير المهووسيين بتكديس أكوام النقود .عندما تراقب عن كثب السلوك الإنسانس ، ترى أن أكثر الساعين إلى الشعور بالأمان هم أكثر افتقارا إلى الاستقرار النفسي!

إن أفضل استثمار يمكنك القيام به هو تحسين قدرة عقلك على الإبداع . وعليك أن تستغل الفرصة التي تتاح لك حتى تجعل من الإبداع أفصل مصادرك للكسب المالي . ولعلك تتساءل أين هي تلك الفرص كلها؟ والجاوب هو : في كل مكان ، بما في ذلك أقرب الأمكنة منك . فأحد أكبر الأوهام التي تزيد من عقدة الفقر ، وتبقي العديدين فقراء اعتقادهم أن كل الفرص الجيدة قد استغلت وانتهى الأمر . فكل ما في الحياة ، كل شيء تراه أو تلمسه ، كان فكرة خفية قبل أن يقرر أحدهم أن يجسدها .

الفرص تدخل حياة البشر وتخرج دون أن يستغلها أو حتى يراها أو يلاحظها أحد . الحياة مليئة بالفرص الرائعة لكن الناس يتجاهلونها عمدا أو سهوا . وفي هذا الإطار ات يتنبه المبدع لأمور لا يراها أحد فحسب ، بل أيضا إلى ما يستطيع أي أحد أن يراه عندما يكون منتبها . أضف إلى ذلك أن المبدع يستغل الفرص التي يراها غيره ويهملها بداعي الخوف أو نقص الحوافز . الناس منهمكون اليوم في مشاهدة التلفاز والحفلات والتسوق ، ومع كل هذه الأمور التي تستقطب الانتباه ، يجد السواد الأعظم من الناس أنه من الأسهل أن يتذمروا من غياب الفرص المتوفرة اليوم للشخص العادي ، وهذا أسهل بالطبع من الانتباه للفرص المتاحة . وعلى عكس الاعتقاد الشائع ، الفرص المالية المتوفرة اليوم لا حدود لها . فكل يوم تنشأ مهن جديدة وتجارات جديدة وشبكة الانترنت بنموها السريع أدت إلى ظهور أنواع من الأعمال لم يكن أحد ليتخيلها منذ سنوات قليلة ماضية . كما تظهر كل يوم خدمات وتقنيات جديدة لأن أحدهم تمتع بمقدار كاف من الحماس والإبداع لاستغلال الفرصة المتاحة .

لعلك تستغرب كيف أنك ترهق نفسك في العمل لكسب لجني المال ، ومع ذلك يتبدد بسرعة وسهولة في بعض الأحيان . قد تعد النقود المعدنية حين ذهابك لشراء الطعام قبل أن تقبض راتبك بيوم ، لكن ما إن يصل الراتب إلى يديك حتى تقوم بتبذيره على أغراض لا قيمة لها وتستطيع العيش بدونها بدون مشكلة . وغالبا ما يكون وراء الإنفاق اللامنطقي دوافع لا واعية كالنقص العاطفي أو سوء تقدير للواقع . فنحن نستخدم المال كوسيلة للتعبير عن حاجاتنا العميقة ، ووراء كل إحساس ملح بالحاجة إلى تبذير المال هناك حاجة عاطفية دفينة : توق إلى السلطة ، أو المركز الاجتماعي أو الشهرة أو الحرية أو الانتقام أو الشعور بالأمان والإحساس باحترام الذات . حتى إن الحاجة إلى الحب مما يمكن أن يدفع المرء إلى الإنفاق بدون حساب!

في معظم الحالات لا تمنح المشتروات "المزاجية" أي لذة للشاري ولا تحسن حياته في شيء . وأنت لست بحاجة إلا للحظة تريث وتفكير لتفادي ارتكاب مثل تلك الهفوة . فإذا رحت تتساءل عن القيمة الفعلية لكل غرض أو خدمة تدفع ثمنها ، تقلص عدد مشترياتك بشكل ملفت . تتطلب هذه الطريقة في التقويم أن تسأل نفسك كلما نويت ان تشتري شيئا إن كنت بحاجة حقا له أم أنك تحاول أن أن تشبع فعلياحاجة نفسية . عبر طرح هذه الأسئلة ستكتشف أنك لا تحتاج فعليا الأشياء التي تثير اهتمامك ، والنتيجة إضافة إلى أنك ستجمع مبلغا من المال ، سوف تستمتع بحياتك أكثر مني أقلعت عن هدر الوقت والمال لا تمنحك لا متعة ولا شعورا بالرضا .

أنا لا أبالغ حقا بالتشديد على أهمية التفكير بكل غرض نشتريه لتجنب شراء أغراض لا تحسن نوعية حياتنا بشيء . احذروا أيضا النفقات الصغير – بضعة دولارات ثمن قرص سي دي أو دولارين ثمن فنجان قهوة – فعل حد قول بنجامين فرانكلين : "احذروا النفقات الصغيرة ، فبإمكان تسرب بسيط جدا أن يغرق سفينة ضخمة " . إن هذهالمصاريف طالصغيرة" قادرة على تحويل وضعك المالي من الفائض إلى العجز في وقت قصير .

وفي الحقيقة إذا أمعنت النظر جيدا ، ستجد أن كل حاجاتك قد تمت تلبيتها بالفعل ، وإلا لكنت ميتا الآن! وهذا هو مختصر القول في موضوع الرغبة في الحصول على كل شيء . من المؤكد أنك لن تحصل على كل شيء إلا إذا عشت الحياة لحظة بلحظة ، مقدرا لما تملكه في كل لحظة منها .

ما الفائدة من أن تكون مرتاحا ماديا إنما لا وقت لديم لتعيش حياتك بل بالكاد تعيشها؟ إن الراجة والنشاطات الترفيهية المفيدة تشكل نصف ما تحتاجه لتعيش حياة تصل فيها إلى أهدافك وتحقق إنجازات . تلك هي الأمور التي تجعل الحياة تستحق أن نعيشها : الأصدقاء ، العائلة ن المغامرة ، المشي ، التأمل ، الأعمال المبدعة ، الحياة الروحية المرضية ، عدم العمل لساعات طويلة وشاقة .

قد يناقشني البعض قائلا إن لا حاجة للهو خارج إطار العمل ، إن كان العامل يستمتع بعمله ، فعندئذ يتحول العمل إلى لهو ممتع . أننا غير موافق على هذه الحجة ، لأن الحياة تقدم لنا الكثير من الطرق المختلفة للحصول على الإثارة ، وعيش المغامرة والتعلم . والاكتفاء بعالم الأعمال يعني أن تفوت عليك كل التجارب المفيدة الأخرى التيتوفرها لك الحياة . وإن كنت لا تستمتع بعملك ولكن تعتبره وسيلة للوفاء بالتزاماتك المالية فإن إعادة التوازن الصحيح بين اللهو والعمل يصبح ضروريا لتشعر بالرضا . ففي الواقع ، يغري معظم الأشخاص الغارقون في العمل أنفسهم بأنهم سينعمون في وقت لاحق بحياة مليئة بالنشاطات والاسترخاء والرضا والسعادة. وقت سيتمكنون فيه أخيرا من التخفيف من مشاغلهم والاستمتاع بوقتهم . إنهم ينتظرون اليوم الذي يمتلكون فيه مبلغا كافيا من المال أو اليوم الذي يتقاعدون فيه ليبدؤوا بعيش حياتهم . لسوء الحظ ، هذا اليوم نادراما يصل ، فالناس إما يموتون قبل أن يصل إليهم ، أو يفقدون القدرة على الستمتاع به متى ما حل . في الحقيقة إذا كنت تعتقد اليوم أنه ليس لديك الوقت الكافي للمارسة هوايات بناءة فاعلم أن الوقت لن يتاح لك أبدا . فمن السهل أن يشغل الإنسان نفسه لمجرد أن يشعر أنه مشغول . كما أنه من السهل أيضا ان تملأ حياتك بنشاطات وأعمال تافهة مملة ثم تشتكي من ضيق الوقت . وعندما تجد بعض أوقات الفراغ يسهل عليك أكثر أن تسلتقي على الأريكة وتشاهد التلفاز لساعتين أو ثلاث ثم تشكون من أنه لا وقت لديم للقيام بنشاطات ترفيهية مفيدة أكثر من هذه . إن إبطاء سرعة جريان الوقت والتخفيف من اللهاث وراءه يتطلبان قدرا من الذكاء والشجاعة ، وكذلك إذا أردنا أن نعيش على سجيتنا ونستمتع بحياتنا.

النظام الاقتصادي والاجتماعي يجبرنا على العمل بهذه الصورة المفرطة! تلك هي الحجة السهلة التي اقنعنا بها أنفسنا. ولكن النظام لا يستعبد الناس بل هم الذين يرتضون العبودية له . ورفض هذه الحقيقة هو بمثابة هدر لكل هذه الطاقات الإبداعية . حياتك أمر يتعلق بك والقرار يعود إليك .

السواد الأعظم من الناس يعتقد اعتقادا راسخا أن كسب الرزق والحصول على حياة مريحة يتطلب عملا شاقا . وهؤلاء مخطئون! ما يحتاجونه حقا هو تعلم كيفية عدم العمل بجهد جهيد . ولكنمن الصعب أن يتخلص المرء من الإدمان على العمل بعد أن يكون قد تعلمه ، لأن ممارسة هذا الإدمان تمنح إحساسا بالسعادة والرضا .ولكن من المستحيل معالجة مسألة التوازن بين العمل والحياة الخاصة ما لم نضع العمل في المكانة الفعلية التي يحتلها . لا شك أن للعمل منافع كيرة لا أحد ينكرها ، غير أن الناس يميلون إلى التغاضي عن تأثيراته الجانبية السيءة ، خاصة عندما يتحول إلى إدمان ويصبح الشاغل الوحيد . أحد أكبر مخاطر إدمان العمل هو التضحية بالسعادة في الحاضر طوال عشرين او ثلاثين سنة لا لشيء إلا لكي يتعرض المرء لحادث سير مثلا ، فيخسر حياته قبل أن يتقاعد ليستمتع بحياته . عندئذ يكون قد مات ولم يفهم ما كان ينبغي أن يفهمه منذ زمن بعيد .

أما أعراض عقلية الإدمان فهي حب الكمال في كل شيء والهوس بالعمل ، وتفضيله على أي نشاط آخر. المدمنون يكرسون أنفسهم بالكامل اعملهم ، حتى لا يبقى لديهم أي وقت بالكامل للعائلة أو الأصدقاء أو حتى لأنفسهم . ويذهب بعض المحللين إلى أن الإدمان الخطير على العمل هو أحد أسباب الإحساس بالفراغ الروحي. فالمدمنون يفرطون في العمل ليتجنبوا النمو الفكري والروحي ، ويتفادوا اختبار المرح ، ويتهربوا من علاقاتهم وعائلاتهم الاجتماعية ويؤجلوا مواجهتهم لأنفسهم . وهذا يجر إلى الحديث عن صفة أخرى وهي أن معظمهم غير منتجين . فالعمل أفضل ليمرروا الوقت ، وهؤلاء يظلون دائما منشغلين ولكن سدى . فالمؤسسات تعج بالموظفين الذين يعملون 12 أو 14 ساعة يوميا ، ومع ذلك يظلون أقل إنتاجا ممن يعملون ست أو سبع أو ثمان ساعات . والمدمن على العمل يجد أنه من الأسهل عليه أن ينفذ أعمالا حددها له الآخرون ، فهذا اهون من البحث واستجماع طاقاته وقدرته على الإبداع لجعل حياته أكثر توازنا .

يكفي أن تراقب ما تفعل بوضوح حتى تدرك أن أكثر الأعمال التي لا تستحق عناء القيام بها هي نفسها التي تبدد كل وقتنا . يتحجج هؤلاء بنقص الوقت ثم تجدهم يمضون الساعات أمام شاشات التلفزيون . نقص الوقت ليس هو المشكلة إنما الطريقة التي يدار بها الوقت . فالأشخاص الأكثر إنتاجا ونشاطا هم أولئك الذين يستثمرون وقتهم فلا يهتمون إلا بنشاطات قليلة يتابعونها دون الشعور بضغط الوقت . يمكنك أن تمضي وقتك بطريقة ذكية أو بشكل مستهتر . فكلما كنت قادرا على التحكم بوقتك استطعت أن تمنح تمدد حياتك المهنية إلى حياتك الخاصة . أما أهم طرق التحكم بالوقت فهي التركيز على المشاريع التي تجعلك تكسب أكبر قدر من المال والأنشطة الترفيهية التي تمنحك أكبر قدر من السعادة .

التركيز على الأمور الهامة فحسب هو مفتاح النجاح . إلا أن الحذر مطلوب . فالأمور التي تستحق الإنجاز لا تستحق أن تجهد نفسك لأجلها . والأمور التي تستحق أن تجهد نفسك لأجلها لا تستحق أن تفرط في الاهتمام بها. الأمر أشبه بطهو وجبة طعام : يجب ألا تبالغ في الطهي وفي الوقت عينه ألا ترفع الطعام من على النار قبل أن ينضج حتى الدرجة المناسبة . والدرجة المناسبة تعني الحذر من الوقوع في فخ "الكمال" . فلو أنني أردت إنجاز كتابي هذا على أكمل وجه ، لظللت أعمل عليه مدة عشر سنوات . أما تحضير الكتاب بشكل ممتاز قدر الإمكان ، حتى لو لم يكن مثاليا ، فقد سمح لي بإصدار كتاب أمن لي دخلا جيدا طوال عشر سنوات . فالسعي إلى الكمال في مشروع هام يؤذيه تماما كالقناعة بالمستوى السيء . ففي الحالتين سوف تشعر بالبؤس والفشل وعدم الرضا .

ما من شيء يفضح سعيك إلى السباق مع الوقت أكثر من كونك على عجلة دائمة من أمرك . الشعور بضغط الوقت دوما أمر لا يمكن أن يتعايش معه شخص يسعى إلى عيش حياة مزدهرة . فليس هدف الحياة هو أن نعبرها بأسرع وقت ممكن . وسوف تبلغ نهاية حياتك في سن مبكرة إذا لم تتعلمكيفية إبطاء وتيرة عيشك .

كسب الوقت أمر سهل فعليا ، فكلما افتقرت إلى الوقت للقيام بنشاطات مفيدة في حياتك ، عليك أن تسعى إلى كسب المزيد من الوقت عبر استخدام ما تملكه منه بطريقة فضلى . وما نعتبره ضغطا في الوقت ليس حقيقة إلا إدراكا خادعا. كلنا نملك الوقت الكافي للقيام بالأعمال الضرورية والنشاطات الممتعة ، إلا أننا نبدد الوقت ونهدره . فلو استطعنا استخدام 30 أو 40٪ من وقتنا بشكل صحيح لما نقصنا الوقت أبدا!

يبدو للبعض أن السبيل إلى كسب الوقت هو الإسراع أكثر أثناء النهار في محاولة للقيام بعدد أكبر من الأعمال في أقصر وقت ممكن . لعلك جربت القيام بذلك مرت عديدة واكتشفت أن هذه الطريقة لا تويدك إلا افتقارا للوقت . لا عجب إذا مما جاء في القول الألماني " كلما أسرعنا ، تخلفنا أكثر " . ولكن من المؤكد أن حشر نشاطات ترفيهية كثيرة في وقت فراغك لن يساعدك في التوصل إلى نمط حياة متوازن وهادئ . المؤسف أن النشاطات التي يفترض بها ان تساهم في التخفيف من حدة الضغط النفسي وأن تحسن صحتك يمكن أن تأتي بمفعول عكسي إذا حاولت أن تقوم بها وأنت في عجلة من أمرك .

لإطالة أيامك .. لا تستعجل ، بل عش بهدوء! إنها طريقة أشبه بالسحر للحصول على المزيد من الوقت . بهذه الطريقة ستعيش ملئ كل لحظة من حياتك . عندما تبطئ جريانك ستخرج من صدامك مع الوقت وتتحكم به . وتذكر دائما أن أفضل وقت للاستماع بلحظات غروب الشمس هو عندما لا يكون عندك وقت لذلك! واحرص أيضا على تخير وخفض عدد نشاطاتك لتستحق الوقت المنفق عليها وتحقق العائد المرجو والمتعة المنشودة من ورائها.

لتكون حياتنا جيدة يفترض بنا أن نسعى إلى ما هو الأهم بالنسبة إلينا. ليس عدد السنوات التي نعيشها ما يحدد مدى غنى حياتنا وسعادتنا ورضانا عن أنفسنا ، بل هو نوعية هذه الحياة . بعض الناس يموتون في الخامسة والأربعين ولكنهم عاشوا حياة مليئة ومثيرة أكثر ممن عمروا حتى المئة! ابتداء من اليوم حاول أن تعيش حياتك كما لو ان كل يوم هو آخر أيامك ، وهكذا حين تدق ساعة رحيلك ستتمكن من أن تقول إن حياتك كانت .. حياة! تخيل أن سنة واحدة هي ما تبقة من عمرك ، ثم قم بوضع لائحة بأهم النشاطات التي تود إنجازها قبل ساعة الرحيل – ولا تنس مواهبك الدفينة والمهارات التي تريد اكتسابها. ولئلا تجازف بالندم لاحقا على أنك لم تجد الوقت الكافي لها قبلا ، خصص وقتا من الآن لتحقيقها كل بدوره .. وعلى مهل.

كلمات مضيئة

- تذكر دائما أن تعقيد الأمور البسيطة لا يحتاج إلا إلى رأس مشوش ، أما تبسيط الأمور المعقدة فوحده العبقري يقدر عليه . أيهما ستختار لنفسك؟
- اختر نشاطاتك بحكمة . أعط وقتك وطاقتك للأشياء القليلة المهمة عوض تلك الكثيرة وغير المهمة . عندما تصبح متمرسا في ذلك ، ستحقق نجاحا وسعادة يفوقان كل التوقعات .
- معظم الأعمال التي تستحق أن تنجزها على أكمل وجه نادرة جدا . والحقيقة هي أن معظم الأعمال التي تستحق أن تهتم بها لا تستحق أن تبذل لأجلها عناء مضنيا . وماعدا ذلك من أعمال يستحق فقط أن تقوم به بطريقة مناسبة لا غير . لا بل أكثر من ذلك : فبعض الأعمال يمكن أن تنجزها كيفما اتفق للتخلص منها! وأخيرا ثمة أعمال لا تستحق حتى أن تلتفت إليها ويستحسن في هذه الحالة أن تترك للأشخاص الذين يمتلكون وقتا ليضيعوه!
- من أهم مواصات المدمن على العمل أنه كلما كان حجم الأعمال المطلوبة قليلا كلما كان الوقت الذي يحتاجه لإنجازها طويلا!
- إن الإحساس بمرور الوقت سريعا والشعور بالضغط بسبب ذلك لا يفسر دوما بأن الحياة ملآنة بالمشاغل وأن الوقت عملة نادرة . بل على العكس من ذلك تماما : هذا الشعور هو وليد خوف دفين ناتج من الإحساس بأن الحياة تمر دون أن ننجز شيئا . فعندما لا نفعل ما ينبغي أن نفعله في هذه الدنيا ، لا يبقى لدينا وقت لأي شيء آخر ، وننضم إلى مجموعة الأفراد الأكثر انشغالا في العالم .
- تسمح لك مخيلتكالخلاقة بالتفكير في الرحلة التي تستحق العناء ، والحماس يدفعك للقيام بالخطوة الأولى . أما الصبر والمثابرة فهما اللذان يوصلانك إلى المكان الذي تقصده .
- لا نبلغ النجاح لأن دروبنا كانت خالية من المشاكل ، بل لأننا نملك قدرة كبيرة على التعامل معها .
- إن محاولة تحقيق النجاح بواسطة العمل الشاق وحده هو أشبه بمحاولة بلوغ القطب الشمالي عبر التوجه جنوبا . ستصل إلى هناك في نهاية المطاف ولكن ذلك سيتطلب منك أضعافا مضاعفة من الجهد والوقت والتضحية التي يفترض بذلها.
- بإمكان أي أحد كان أن يقوم بالعمل الشاق . ولكن أن تكون منتجا وأن تستطيع في الوقت ذاته إيجاد الوقت للراحة والترفيه .. تلك هي العبقرية .

سلسلة المختصر المفيد : اعمل أقل .. تنجح أكثر

- هناك ثلاثة أمور تساعدك على في الحصول على ما تريده حقا من الحياة : الأول هو الموقف الإيجابي ، القاني هو الموقف الأول عينه ، والثالث هو الموقفان الأول والثاني!
- لن تستطيع الحصول على كل ما تريد ولكن لا تدع ذلك ذلك يمنعك من الحصول على العديد من الأِياء التي تقدر عليها .
- لقد رزق الله لكل عصفور دودة ، ولكنه لم يلقها في عشه!
- حدد زجهتك بوضوح قبل أن تحدد السرعة التي تريدأن تسافر بها . معظم الناس في المجتمع هم على عجلة من أمرهم للوصول إلى أماكن لا تستحق الذهاب إليها . في الحياة ، أهمية تحديد الاتجاه الذي تريد أن تذهب فيه أهم بأشواط من سرعة المسير تجاهه .والحق إنك إن لم تعلم إلى أين تذهب فعبثا تجري بسرعة .
- إن الحصول على النجاح عبر أهداف لا تستهوينا هو بصعوبة الحصول على المتعة من استعادة ذكريات احداث لم نعشها .
- الفكرة التي لا تؤدي إلى عمل هي ليست شيئا كثيرا ، والعمل الذي لا ينبع من فكرة هو ليس شيئا ألبتة .